

Marche à suivre si vous êtes testé positif au COVID-19

Résumé des changements du 26 janvier 2022

- Modification des consignes d'isolement afin de les harmoniser avec les [directives d'isolement et de quarantaine des Centers for Disease Control and prevention \(CDC, centres de contrôle et de prévention des maladies\)](#) pour le grand public.
- Ajout d'informations sur la [marche à suivre en cas de résultat positif avec un auto-test](#).

Présentation

Si vous êtes testé positif au COVID-19, vous pouvez aider à stopper la propagation du COVID-19 à d'autres personnes. Veuillez suivre les conseils ci-dessous.

- Les élèves et le personnel des établissements scolaires de la maternelle à la douzième année doivent suivre les [Exigences pour les établissements scolaires K-12](#) (en anglais seulement).
- Les personnes qui séjournent ou travaillent dans un établissement de santé doivent suivre les directives des CDC dans [Directives provisoires pour la gestion du personnel de santé atteint du SARS-CoV-2 ou ayant été exposé au SARS-CoV-2](#) (en anglais seulement) [et dans Recommandations provisoires sur la prévention et le contrôle des infections pour le personnel de santé durant la pandémie de coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#) (en anglais seulement).

Isolement à domicile

Les personnes qui sont testées positives au COVID-19 ou présentent des symptômes du COVID-19 et attendent les résultats de leur test doivent rentrer chez elles et s'isoler. **Vous devez vous isoler, quel que soit votre statut vaccinal.** N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics. Évitez d'utiliser les transports publics, le covoiturage ou les taxis. Demandez à d'autres personnes de faire vos courses ou utilisez un service de livraison de courses à domicile.

Isolez-vous des autres membres de votre foyer dans toute la mesure du possible en restant dans une pièce spécifiquement dédiée, à l'écart d'autres personnes, et en utilisant une salle de bain dédiée, si possible. Portez un [masque bien ajusté](#) lorsque vous devez être en présence d'autres personnes.

Vous devez rester à la maison et sortir uniquement pour recevoir des soins médicaux. Avant de vous rendre chez le médecin, appelez-le. Dites à votre professionnel de santé que vous êtes atteint du COVID-19 ou que vous faites l'objet d'une évaluation pour un cas potentiel de COVID-19. [Participer à un entretien avec les autorités de santé publique.](#)

Pendant combien de temps dois-je m'isoler ?

La durée de l'isolement dépend de votre capacité à porter un masque bien ajusté, de la gravité de la forme de COVID-19 dont vous êtes atteint, de l'affaiblissement éventuel de votre système immunitaire, et de votre lieu de résidence ou de travail (dans le cas d'un lieu où de nombreuses personnes sont présentées). Veuillez consulter la section ci-dessous qui s'applique à votre situation particulière.

Si vous **pouvez** porter un masque bien ajusté en présence d'autres personnes à la maison et en public :

Si vous avez été testé positif au COVID-19 et présentez des [symptômes](#), isolez-vous pendant au moins **5 jours** après l'apparition de vos symptômes. Voir ci-dessous pour [calculer votre période d'isolement de 5 jours](#). Vous pouvez mettre fin à votre isolement après 5 jours complets si :

- Vos symptômes s'améliorent 5 jours après le début de votre isolement, et
- Vous n'avez pas eu de fièvre depuis 24 heures sans avoir pris de médicament pour faire baisser la fièvre, et
- Vous continuez à porter systématiquement un [masque bien ajusté](#) en présence d'autres personnes chez vous et en public pendant 5 jours supplémentaires.

Si vous avez toujours de la fièvre ou si vos autres symptômes ne se sont pas améliorés après 5 jours d'isolement, pour mettre fin à votre isolement, attendez de ne plus avoir de fièvre pendant 24 heures sans prendre de médicaments pour faire baisser la fièvre, et que vos autres symptômes se soient améliorés.

Si vous avez été testé positif au COVID-19 mais n'avez pas eu de [symptômes](#), isolez-vous pendant au moins 5 jours après avoir été testé positif au COVID-19. Voir ci-dessous pour [calculer votre période d'isolement de 5 jours](#). Vous pouvez mettre fin à votre isolement après 5 jours complets si :

- Vous n'avez pas développé de symptômes, et
- Vous continuez à porter systématiquement un [masque bien ajusté](#) en présence d'autres personnes chez vous et en public pendant 5 jours supplémentaires.

Si vous développez des symptômes après un test positif, votre période d'isolement de 5 jours recommence à zéro. Suivez les recommandations ci-dessus pour mettre fin à votre isolement si vous avez présenté des symptômes.

Le port systématique d'un masque signifie qu'il faut porter un [masque bien ajusté](#) chaque fois qu'on est en présence d'autres personnes à l'intérieur ou à l'extérieur du domicile, et qu'il ne faut pas se livrer à des activités en présence d'autres personnes pendant lesquelles il est impossible de porter un masque, comme dormir, manger ou nager. Aucune alternative au port du masque (par ex., une visière de protection transparente avec bavette) ne doit être utilisée pendant les 5 jours supplémentaires pendant lesquels le port du masque est obligatoire.

Si vous avez un test et souhaitez le faire, l'idéal est d'utiliser un [test antigénique](#)¹ à la fin de la période d'isolement de 5 jours. Ne prélevez l'échantillon que si vous n'avez plus de fièvre depuis 24 heures sans avoir utilisé de médicaments pour faire baisser la fièvre et que vos autres symptômes se sont améliorés (la perte du goût et de l'odorat peut persister pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois après la guérison et n'est pas un critère pour prolonger l'isolement). Si le résultat de votre test est positif, vous devez poursuivre votre isolement jusqu'au 10ème jour. Si le résultat de votre test est négatif, vous pouvez mettre fin à votre isolement, mais vous devez continuer à porter un [masque bien ajusté](#) en présence d'autres personnes chez vous et en public jusqu'au jour 10. Suivez les recommandations supplémentaires relatives au port du masque et aux restrictions sur les [voyages](#).

¹Comme indiqué dans l'[étiquetage des tests antigéniques autorisés en vente libre](#) (en anglais seulement) : Les résultats négatifs doivent être traités comme des résultats présumés. Un résultat négatif n'exclut pas une infection par le SRAS-CoV-2 et ne doit pas servir de seule base aux décisions de traitement ou de prise en charge des patients, y compris les décisions relatives au contrôle de l'infection. Pour améliorer les résultats, il convient de réaliser deux tests antigéniques sur une période de trois jours, avec un intervalle d'au moins 24 heures et d'au plus 48 heures entre les tests.

Voici des conseils supplémentaires pour les 10 jours qui suivent l'apparition des symptômes (ou le test positif, si vous n'avez jamais eu de symptômes) :

- Pendant la période complète de 10 jours, évitez les personnes qui sont [immunodéprimées ou présentent un risque élevé de forme grave de la maladie](#), et ne pénétrez pas dans les établissements de santé (y compris les maisons de repos) et autres lieux à haut risque.
- Pendant cette période de 10 jours, ne [voyagez](#) pas.
- Pendant la période de 10 jours, ne vous rendez pas dans des lieux où vous ne pouvez pas porter de masque, comme les restaurants et certains gymnases, et évitez de manger en présence d'autres personnes à la maison et au travail.

Si vous [ne pouvez pas](#) porter un masque bien ajusté en présence d'autres personnes à la maison et en public :

Si vous avez été testé positif au COVID-19 et avez eu des symptômes, vous pouvez mettre fin à votre isolement à domicile après un délai de **10 jours** depuis l'apparition de vos symptômes si :

- Vous n'avez pas eu de fièvre depuis 24 heures sans avoir pris de médicament pour faire baisser la fièvre, **ET**
- Vos symptômes se sont améliorés

Si vous avez toujours de la fièvre ou si vos autres symptômes ne se sont pas améliorés après 10 jours d'isolement, pour mettre fin à votre isolement, attendez de ne plus avoir de fièvre pendant 24 heures sans prendre de médicaments pour faire baisser la fièvre, et que vos autres symptômes se soient améliorés.

Si vous avez été testé positif au COVID-19, mais que vous n'avez présenté aucun symptôme, vous pouvez mettre fin à votre isolement à domicile après un délai de **10 jours** depuis votre test positif au COVID-19 si :

- Vous n'avez pas développé de symptômes

Si vous développez des symptômes après un test positif, votre période d'isolement de 10 jours recommence à zéro. Suivez les recommandations ci-dessus pour mettre fin à votre isolement si vous avez présenté des symptômes.

Si vous êtes gravement malade du COVID-19 ou si votre système immunitaire est affaibli :

Les personnes gravement malades du COVID-19 (y compris celles qui ont été hospitalisées, ont eu besoin de soins intensifs ou d'une assistance respiratoire) et les personnes dont [le système immunitaire est affaibli](#) devront éventuellement rester isolées à leur domicile plus longtemps. Elles devront éventuellement se faire tester au moyen d'un [test viral](#) pour déterminer quand elles peuvent de nouveau être en contact avec d'autres personnes. Les CDC recommandent une période d'isolement d'au moins 10 pouvant aller jusqu'à 20 jours pour les personnes qui ont été gravement malades du COVID-19 et pour les personnes dont [le système immunitaire est affaibli](#). Consultez votre professionnel de santé pour savoir quand vous pourrez de nouveau être en contact avec d'autres personnes.

Si vous séjournez ou travaillez dans l'un de ces lieux de rassemblement :

Les personnes qui vivent ou travaillent dans les lieux de rassemblement suivants doivent suivre les recommandations d'isolement décrites ci-dessous.

- Établissement pénitentiaire ou centre de détention

- Foyer pour sans-abri ou logement de transition
- Milieu maritime commercial (par ex., navires de pêche commerciale, cargos, navires de croisière)
- Lieu de travail bondé où il est impossible de respecter la distanciation physique en raison de la nature du travail, comme dans les entrepôts, les usines et les installations de conditionnement et de transformation agroalimentaires.
- Logement pour travailleurs temporaires

Si vous avez été testé positif au COVID-19 et avez eu des symptômes, vous pouvez mettre fin à votre isolement à l'écart du lieu de rassemblement après un délai de **10 jours** depuis l'apparition de vos symptômes si :

- Vous n'avez pas eu de fièvre depuis 24 heures sans avoir pris de médicament pour faire baisser la fièvre, et
- Vos symptômes se sont améliorés

Si vous travaillez mais ne vivez pas dans un lieu de rassemblement, ne vous rendez pas sur votre lieu de travail pendant 10 jours complets, mais vous pouvez suivre les conseils d'isolement à domicile raccourci ci-dessus, selon que vous pouvez ou non porter un [masque bien ajusté](#).

Si vous avez été testé positif au COVID-19, mais que vous n'avez présenté aucun symptôme, vous pouvez mettre fin à votre isolement à l'écart du lieu de rassemblement après un délai de **10 jours** depuis votre test positif au COVID-19 si :

- Vous n'avez pas développé de symptômes

Si vous développez des symptômes après un test positif, votre période d'isolement de 10 jours en dehors de ce milieu recommence à zéro. Suivez les recommandations ci-dessus pour mettre fin à votre isolement si vous avez présenté des symptômes. Si vous travaillez mais ne vivez pas dans un lieu de rassemblement, ne vous rendez pas sur votre lieu de travail pendant 10 jours complets, mais vous pouvez suivre les conseils d'isolement à domicile raccourci ci-dessus, selon que vous pouvez ou non porter un [masque bien ajusté](#).

Pendant les périodes de pénurie critique de personnel, les établissements pénitentiaires, les centres de détention, les refuges pour sans-abri, logements de transition et lieux de travail critiques peuvent envisager de raccourcir la période d'isolement du personnel afin d'assurer la continuité des activités. La décision de raccourcir la durée d'isolement en dehors de ces milieux doit être prise en consultation avec la juridiction de santé locale.

Quand suis-je potentiellement contagieux, risquant d'exposer d'autres personnes ?

Les personnes atteintes du COVID-19 peuvent transmettre le virus à d'autres personnes à partir de deux jours avant le développement de leurs premiers symptômes (ou à partir de 2 jours avant la date de leur test positif si elles ne présentent pas de symptômes) et jusqu'à 10 jours après l'apparition de leurs premiers symptômes (ou jusqu'à 10 jours après la date de leur test positif si elles ne présentent pas de symptômes).

Si une personne atteinte du COVID-19 s'isole pendant 5 jours puis porte systématiquement son masque pendant 5 jours par la suite pendant 5 jours après son isolement parce que ses symptômes se sont améliorés ou ont disparu au jour 5, les personnes exposées au cas les jours 6 à 10 ne sont pas des contacts proches à condition que le cas porte un [masque bien ajusté](#). Si le cas ne porte pas un masque bien ajusté, les personnes exposées au cas les jours 6 à 10 sont considérées comme des contacts proches.

Comment calculer ma période d'isolement de 5 ou 10 jours ?

Si vous avez des symptômes, le jour 0 est votre premier jour de symptômes. Le jour 1 est le premier jour complet après l'apparition de vos symptômes.

Si vous n'avez eu aucun symptôme, le jour 0 correspond à la date de votre résultat positif à un test viral (la date à laquelle vous avez été testé). Le jour 1 est le premier jour complet après le prélèvement de l'échantillon qui a été testé positif.

Marche à suivre pendant l'isolement

- **Guettez l'apparition de symptômes.** Consultez immédiatement un médecin si vos symptômes s'aggravent. Si vous avez une urgence médicale et que vous devez appeler le 911, dites à l'opérateur que vous présentez des symptômes du COVID-19. Si vous en avez la possibilité, munissez-vous d'une protection pour le visage avant l'arrivée des services d'urgence.
- **Isolez-vous des autres personnes**, y compris des membres du foyer et des animaux domestiques, dans toute la mesure du possible. Restez dans une pièce séparée et utilisez une salle de bain séparée, si possible. Si vous devez prendre soin d'un proche ou d'un animal, portez un masque et lavez-vous les mains avant et après chaque interaction avec l'animal. Vous trouverez plus d'informations sur le [COVID-19 et les animaux](#) sur le site indiqué.
- **Portez un [masque bien ajusté](#)** lorsque vous êtes en présence d'autres personnes et avant d'entrer dans le cabinet d'un professionnel de santé. Si vous ne pouvez pas porter un masque bien ajusté, les membres de votre foyer ne doivent pas se trouver dans la même pièce que vous ; elles doivent porter un masque ou un respirateur bien ajusté si elles doivent entrer dans votre chambre.
- **Prenez des mesures pour [améliorer la ventilation à votre domicile](#)**, si possible.
- **Ne partagez pas d'articles personnels**, notamment la vaisselle, les verres, les tasses, les couverts, le linge de toilette ou le linge de lit avec les personnes ou les animaux domestiques de votre foyer.

Participer à un entretien de santé publique

Un enquêteur de la santé publique vous contactera éventuellement si vous êtes testé positif au COVID-19, généralement par téléphone. L'enquêteur vous aidera à comprendre quoi faire ensuite et quel soutien est à votre disposition. L'enquêteur vous demandera les noms et les coordonnées des personnes avec lesquelles vous avez récemment eu un contact rapproché afin de les aviser d'une exposition. Il vous demande ces informations afin de pouvoir informer les personnes qui ont pu être exposées. L'enquêteur ne communiquera pas votre nom aux personnes avec lesquelles vous avez eu un contact rapproché.

Si vous avez été testé positif au moyen d'un auto-test

Pour en savoir plus, consultez le document [Guide provisoire relatif aux auto-tests de dépistage du SRAS-CoV-2 \(wa.gov\)](#).

Quelle est la différence entre l'isolement et la quarantaine ?

- **L'isolement** est ce que vous faites si vous avez des symptômes du COVID-19, si vous attendez les résultats d'un test ou si vous avez été testé positif au COVID-19. L'isolement implique de rester chez vous, à l'écart des autres personnes (y compris les membres de votre foyer) pendant la [période recommandée](#) (en anglais seulement) pour éviter de propager la maladie.
- La **quarantaine** est la procédure que vous appliquez si vous avez été exposé au COVID-19. La quarantaine implique de rester chez vous, à l'écart des autres personnes pendant la [période](#)

[recommandée](#) (en anglais seulement) au cas où vous êtes infecté et contagieux. La quarantaine se transforme en isolement si vous êtes ultérieurement testé positif au COVID-19 ou si vous présentez des symptômes du COVID-19.

Autres informations et ressources sur le COVID-19

Si vous n'avez pas de médecin ou de professionnel de santé : de nombreux sites proposent des tests gratuits ou à faible coût, sans égards au statut vis-à-vis de l'immigration. Consultez la [FAQ sur les tests du Department of Health](#) ou appelez la [ligne d'assistance COVID-19 de WA State](#). Composez le 1-800-525-0127, puis appuyez sur #. Plusieurs langues sont disponibles.

Tenez-vous informé sur la [situation actuelle du COVID-19 à Washington](#) (en anglais seulement), [les déclarations du Gouverneur Inslee](#) (en anglais seulement), [les symptômes](#) (en anglais seulement), [comment la maladie se propage](#) (en anglais seulement) et [quand et comment se faire tester](#) (en anglais seulement). Consultez notre [Foire aux questions](#) (en anglais seulement) pour de plus amples informations.

La race, l'origine ethnique ou la nationalité d'une personne n'augmente pas en soi le risque de contracter le COVID-19. Cependant, les données révèlent que les communautés de couleur sont touchées de manière disproportionnée par le COVID-19. Ce phénomène est dû aux effets du racisme, et en particulier du racisme structurel, qui donne à certains groupes moins d'opportunités de se protéger et de protéger leurs communautés. [La stigmatisation ne contribue pas à lutter contre la maladie](#) (en anglais seulement). Pour empêcher la propagation de rumeurs et la désinformation, veillez à ne partager que des informations véridiques.

- [Épidémie de nouveau coronavirus 2019 \(COVID-19\) WA State Department of Health](#) (en anglais seulement)
- [Réponse de WA State au coronavirus \(COVID-19\)](#) (en anglais seulement)
- [Trouver votre département ou district de santé local](#) (en anglais seulement)
- [CDC Coronavirus \(COVID-19\)](#) (en anglais seulement)
- [Ressources pour réduire la stigmatisation](#) (en anglais seulement)

Vous avez d'autres questions à propos du COVID-19 ? Appelez notre ligne d'assistance : **1-800-525-0127**, du lundi au vendredi, de 6h00 à 22h00. Vous avez d'autres questions ? Appelez notre ligne d'informations sur le COVID-19 : 1-800-525-0127, le lundi de 6h00 à 22h00, du mardi au dimanche et jours fériés de 6h00 à 18h00. Pour obtenir des services d'interprétation, appuyez sur # et énoncez votre langue lorsque votre interlocuteur décroche. Pour toute question concernant votre santé, les tests de dépistage du COVID-19 ou les résultats de ces tests, contactez un professionnel de santé.

Pour obtenir ce document dans un autre format, appelez le 1-800-525-0127. Nos clients sourds ou malentendants peuvent appeler le 711 ([Washington Relay](#)) (en anglais seulement) ou envoyer un e-mail à l'adresse civil.rights@doh.wa.gov.